

PROPOSÉ PAR

**PERSONNEL**

- Cadre
- Chef de projet

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel
- E-learning

DURÉE

- 5 jours
- 35 heures

Remarque : 2 modules e-learning de 30 minutes s'ajoutent à la formation.

DATES DES SESSIONS

Pour consulter les dates des sessions inter-entreprises, cliquez sur [ce lien](#).

Se perfectionner à l'expression orale et à la prise de parole en public

Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est nécessaire.

Régulièrement, vous devez :

- présenter les résultats de votre équipe ;
- exprimer votre point de vue et prendre en compte celui des autres ;
- valoriser votre activité, votre entreprise... ;
- promouvoir un projet ;
- faire part de vos contraintes...

Pourtant, vous envisagez ces exercices avec appréhension :

- vous n'êtes pas à l'aise, vous craignez "le blanc" ;
- vous ne vous sentez pas en confiance lors de vos prestations et ne percevez pas leur impact.

Vous êtes décidé aujourd'hui à perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances : cette formation à la prise de parole en public est faite pour vous.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs

- Surmonter son trac.
- Prendre la parole à l'improviste.
- Exprimer clairement ses idées.
- Gérer son temps de parole.

Pédagogie

Une formation à la prise de parole en public personnalisée : chacun bénéficie d'un véritable diagnostic et repart avec son DVD, témoin de son parcours et de tous les temps forts.

Un entraînement intensif, individuel et collectif centré sur : la découverte de ses atouts ; l'optimisation progressive de ses compétences.

Cette formation est animée par des comédiens ayant la pratique de la scène et la connaissance du monde de l'entreprise.

Programme

AMÉLIORER SES QUALITÉS D'ORATEUR

1. Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.

Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.

Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

2. L'image de soi : mode d'emploi

Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.

Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.

Valoriser sa personnalité en affinant son style.

3. Se préparer à la prise de parole en public

Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.

Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.

Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

4. Structurer clairement son intervention

Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.

Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.

Organiser ses idées.

5. Utiliser les techniques de présentations

Gérer son temps de parole.

Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paper-board, dvd, vidéo projecteur...

S'appuyer sur des notes utiles.

Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances.

6. Consolider les acquis pendant l'intersession

Module(s) e-learning à distance (30 mn)

- Le manager communicant.
- Préparer et structurer une présentation à l'oral.

Podcast(s) accessible(s) en ligne (5 mn)

- Différents plans pour structurer un exposé.
- La gestuelle.

ADOPTER UN COMPORTEMENT EFFICACE DANS LES ÉCHANGES

1. Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

Décoder le vrai message de son interlocuteur.

Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive.

Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges.

2. Découvrir les pièges de la communication pour les éviter

Repérer les pièges des questions.

Identifier ce qu'il y a derrière les mots.

Rester maître de ses émotions.

3. S'affirmer dans ses interventions

Asseoir sa présence.

Canaliser et maîtriser les échanges.

Oser prendre du plaisir dans ses interventions.

Se perfectionner à l'expression orale et à la prise de parole en public

Développement personnel → [Techniques d'expression écrite et orale](#)
